

# Online-Training:

## AD(H)S

*im Erwachsenenalter*

Tools und Strategien für den Alltag



- ✓ kennenlernen
- ✓ trainieren
- ✓ an den Eigenbedarf anpassen
- ✓ 3 Treffen pro Workshop

Workshop-Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024 19 Uhr

## Wie kann Kommunizieren gelingen?

Andere verstehen – aktiv kommunizieren - Konflikte lösen

Kommunikation, das Senden und Empfangen von verbalen und nonverbalen Botschaften, ist eine Grundvoraussetzung für unser soziales Miteinander. Menschen mit AD(H)S haben hier häufig Probleme. In diesem Workshop stellen wir Strategien vor, die das Kommunizieren erleichtern.

Themen-Workshop (2h), 11. Januar 2024 um 19 Uhr per Zoom

- Vorstellung des Themas „Kommunizieren“ und der Strategien dazu, Training, Austausch, Einteilung in Zweier-Arbeitsgruppen

Die Zweier-Arbeitsgruppen bleiben während des Trainings zur gegenseitigen Unterstützung und Ermutigung in Kontakt.

Zwei Folgetreffen in der Gruppe (1,5 h), 15. Februar und 14. März um 19 Uhr

- Erfahrungsaustausch: Erfolge und Schwierigkeiten sowie mögliche Lösungsstrategien entwickeln

Kosten: 50 EUR pro Person, zu zahlen vor dem ersten Workshoptermin.

Leitung: Joachim Kristahn, Diplompsychologe und Christlicher Therapeut (IGNIS), jetzt mit eigener Praxis im aktiven Ruhestand, [Joachim.Kristahn@t-online.de](mailto:Joachim.Kristahn@t-online.de)

Andrea Welzenbach, Christliche Beraterin (IGNIS), Heilpraktikerin für Psychotherapie, AD(H)S-Coach und Traumaberaterin mit eigener Praxis in Würzburg, [info@lebensberatung-welzenbach.de](mailto:info@lebensberatung-welzenbach.de)

Anmeldung möglichst bis 5 Januar: bei A. Welzenbach oder J. Kristahn über die Mailadresse.